



せきし

回 覧

市委託
中央区
第3号

市HP

積志協働センターだより
令和6年8月5日号
発行 積志協働センター
電話 433-3715

積志協働センターだより

検索

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

受講者募集！

令和6年度学習成果活用事業

アロマセラピー講座

～優しい香につつまれ心と身体を元気に～



回	日 程	講 座 内 容
1	9/20 (金)	アロマセラピーの基礎知識や毎日の生活に香りを取り入れる方法を学び、アロマスプレーを作ります。生命エネルギーがいっぱいの精油を使ったアロマスプレーは気分のリフレッシュ、エネルギーアップに有効です。
2	9/27 (金)	アロマセラピーがなぜ心と身体を癒すことができるかを学びます。代表的な精油を学び、その方に合った心と身体の癒しのサポートをしてくれるアロマペンダントを作ります。

◆ 日 時 : 9月20日・27日(金) 18:30~20:00【全2回】

◆ 場 所 : 積志協働センター 101 講座室

◆ 講 師 : 金原 恵 先生 JHAS(日本ホリスティックアロマセラピー協会)提携校 講師

◆ 定 員 : 20名

◆ 材料費 : 1,500円(スプレーびん、ペンダント容器、実習で使う精油代)

◆ 持ち物 : 筆記用具、水分補給用の飲み物(必要な方)



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→

積志協働センター窓口または電話で申し込む。



※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます

【申込期限】 9月6日(金) 正午

【当選連絡】 9月6日(金)15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00~17:00(日曜日・祝日・休日を除く)

【材 料 費】 9月14日(土)までに積志協働センター窓口で支払いをお願いします。

裏面もご覧ください

長寿健康体操教室

～練功十八法を体験してみよう！～

「練功十八法」は身体の筋肉や関節を柔らかくして頸肩痛や腰腿痛の予防や基礎代謝の向上等健康の保持を目的にした体操です。
ぜひ、この機会に体験してみましょう！



回	日 程	学 習 内 容
1	令和6年9月4日(水)	練功十八法(1～6法) 上半身の疲れを取り、体を柔らかくしよう！
2	令和6年9月11日(水)	前回の復習と練功十八法(7～12法) 背中や腰回りを柔らかくしよう！
3	令和6年9月18日(水)	前回までの復習と練功十八法(12～18法) 下半身の疲れを取り、体を柔らかくしよう！

【日 時】 9月・4日・11日・18日(水)【全3回】

午前9時00分～10時00分

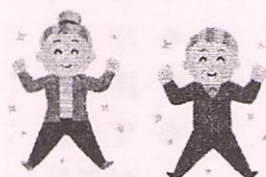
【会 場】 積志協働センター 1階 児童室

【定 員】 15人

【受講料】 無料

【講 師】 講師：渡邊 美恵子(導引養生功日本総本部認定指導員)

【持ち物】 体操のしやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物



【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから必要事項を入力して申し込む。→

②積志協働センター窓口または電話で申し込む。

※定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます



【申込期限】 8月26日(月) 正午

【当選連絡】 8月26日(月)15時以降に当選者の方へ連絡します。

【問合せ先】 積志協働センター ☎433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜日・祝日・休日を除く)

裏面もご覧ください





せきし

回 覧

市 委 託
中央区東
第 3 号

積志協働センターだより
令和6年8月5日号
発行 浜松市積志協働センター
電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

市HP

積志協働センターだより

検索

令和6年度 積志いきがづくり教室 後期

健悠サロン

受講者募集！

—アクティブ・シニア—

健悠サロン後期の受講生を募集致します。

講座を通して、いきいきと心豊かな生活を送るきっかけを見つけてみませんか？

年齢・性別不問です。初めての方のご参加も大歓迎です。

- ◆ 日 時：9月25日(水)、10月30日(水)、11月27日(水)、12月18日(水)
【全4回】午前9時30分～11時30分予定(早く終わる講座もあります)
- ◆ 定 員：20名(積志地区にお住まいの成人の方)
- ◆ 材料費：700円

回	日 程	講 座 内 容	講 師
1	9/25 (水)	★開講式 ☆愛と幸せをはぐくむ アロマセラピー講座 香りで脳から元気になりましょう！アロマスプレーを作ります	JHAS・JCHS 認定校 アロマセラピースクール HARU 河合 靖子
2	10/30 (水)	☆はままつ健幸歩きで健康増進！(浜松市 出前講座) 健康に良い歩き方を知って、毎日を元気に過ごしましょう！	浜松市出前講座 ウエルネス推進事業 本部 講師
3	11/27 (水)	☆お口の健康講座 歯科衛生士による口腔ケアの重要性和栄養のおはなし 災害時の口腔ケアについて	雪印ピーンスターク 株式会社 講師
4	12/18 (水)	☆腸活で若返り！心も体も活き活きと！ 腸活の効果についてお話しし、腸活体操を実践します ★閉講式	保健師 南 恵美

【申込方法】 下記の①か②どちらかの方法でお申し込みください

- ① 右の二次元コードから必要事項を入力し申し込む
- ② 積志協働センター窓口または電話



【申込期限】 9月5日(木)午後1時

【当選連絡】 9月6日(金)以降、電話でご連絡します。(当選者のみ)

※定員よりお申し込みが多い場合は、事務局で抽選させていただきます。

【受講料の支払い】 受講決定者は、9月20日(金)までに材料費のお支払いをお願いします。

【問い合わせ】 積志協働センター ☎ 433-3715

【受付時間】 9:00～17:00(日曜・祝日を除く)

裏面もご覧ください

受講者募集

地域文化セミナー

災害時に！
キャンプに！
時短調理に！

パッククッキング



「パッククッキング」とは、耐熱性があるポリ袋に食材を入れ、袋ごと鍋で茹でて加熱調理をする方法です。災害時や、時間がない時にも役に立つ「パッククッキング」を体験してみませんか？

- 【日 時】 令和6年10月8日（火）
午前9時30分～12時30分
※作った料理をその場で昼食としていただきます
- 【会 場】 積志協働センター2階 料理教室
- 【定 員】 18人
- 【講 師】 澤田 幹代 先生（静岡県栄養士会）
- 【材 料 費】 800円
- 【服装・持ち物】 ふきん（3枚）、手拭きタオル、エプロン、
マスク、三角巾（バンダナ可）筆記用具、
水分補給用の飲み物

メニュー

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・さば缶のトマト煮込み
- ・かぼちゃのミルク煮
- ・チョコ蒸しケーキ

※アレルギー対応はしていません

【申込方法】 下記の①または②の方法でお申し込みください。

①右の二次元コードから

②窓口または電話で積志協働センターへ



★定員を超えた場合は、事務局で抽選させていただきます。

【申込期限】 9月12日（木）正午

【当選連絡】 9月12日（木）の概ね午後3時以降に電話連絡（当選者のみ）

【材料費支払い】 9月26日（木）までに積志協働センター窓口へ

※受講決定後のキャンセル期限は9月26日（木）午後5時

受付：積志協働センター ☎433-3715

日曜日・祝日・休日を除く月～土曜日 午前9時～午後5時



せきし

回 覧

市委託
中央区
第3号

積志協働センターだより
令和6年8月5日号
発行 浜松市積志協働センター
電話 433-3715

『積志協働センターだより』は市ホームページでもご覧いただけます。

市HP

積志協働センターだより

検索

悪質商法の被害に 遭わないために

- 日時 9月13日(金) 9時30分から
11時30分まで
- 定員 30名
- 場所 積志協働センター302講座室
- 費用 無料
- 持ち物 筆記用具
- 講師 浜松市消費者団体連絡会

キャッシュカード等管理方法
サブプリメント・通信販売の疑問
詐欺被害を見抜くには…



- 申込方法 次の①または②の方法でお申込みください

①右の二次元コードを読み取る

②窓口または電話

- 申込期限 9月3日(火) 午後5時

- 当選連絡 9月4日(水) 以降に電話でご連絡します。

- 問い合わせ 積志協働センター ☎ 433-3715

- 受付時間 9:00~17:00 (日曜日・祝日・休日を除く)

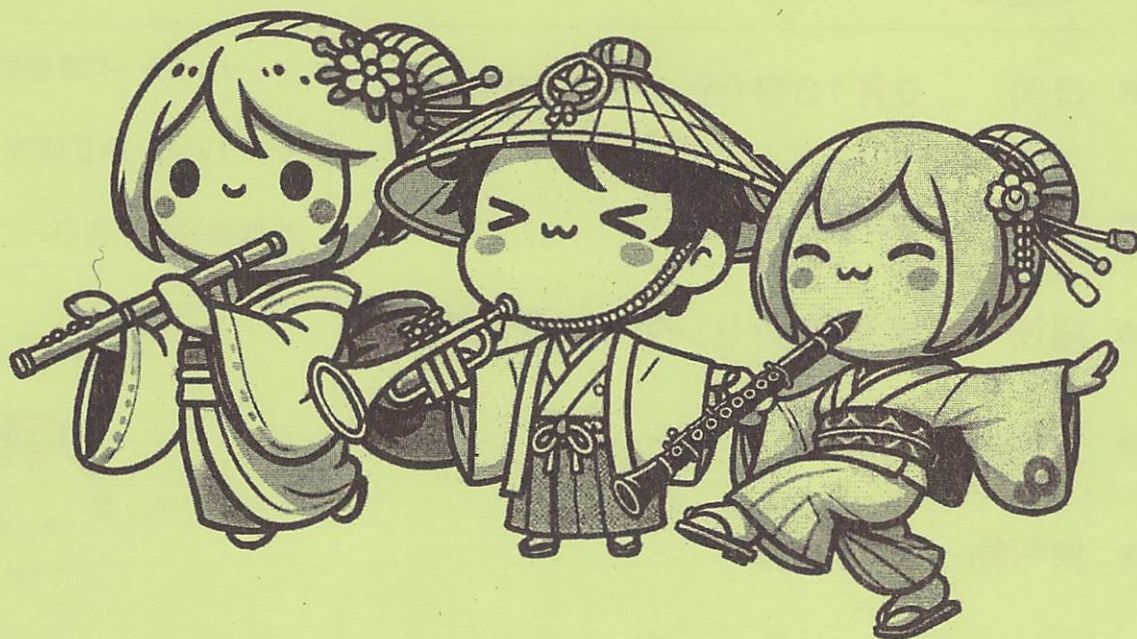


裏面も
ご覧ください

積志ほっとコンサート

SEKISHI HOT CONCERT

2024年 9 月 22 日 日曜日



日頃の感謝を込めて子どもから大人まで楽しめる曲を演奏します！

会場 積志協働センター ホール

主催 積志ウィンドアンサンブル

開場 10:15 開演 10:30 (終了予定 11:30)

- ・未就学児の御入場も可能です。
- ・満席の場合は御入場をお断りする場合がございます。

 <http://sekishiwind.jimbo.com/>

